

Questions d'ados

(amour-sexualité)

C'est quoi la contraception ?

C'est comment le sexe d'une fille ?

C'est comment le sexe d'un garçon ?

C'est quoi l'homosexualité ?

C'est quoi l'amour ?

Pourquoi utiliser les préservatifs ?

C'est quoi la sexualité ?

C'est quoi le sexe ?

La brochure d'information du site

ON **Sex** PRIME.fr

L'adolescence

Le temps des questions

C'est toujours troublant de se voir changer. Cela soulève toutes sortes de questions simples, compliquées, parfois angoissantes, toujours importantes. Des questions qui touchent à l'identité, au corps, à la relation à l'autre, aux émotions, aux pensées nouvelles, à la sexualité et à l'amour. L'adolescence est une période de recherche, de découvertes, d'essais, d'erreurs et de remises en question.

Cette brochure propose des pistes de réponses et des éléments de réflexion pour combattre les idées reçues et les préjugés, qui sont souvent source de souffrance pour soi-même et les autres.

Le temps des relations affectives et sexuelles

Quand le corps se transforme, c'est aussi dans la tête que des changements s'opèrent. Indifférence ou agressivité, ennui généralisé ou passions soudaines, révolte ou passivité... Les humeurs et les envies changent au rythme où l'on se cherche.

Se sentir grandir donne envie de tout connaître, de se dépasser et parfois de prendre des risques. En amitié et en amour, engager son corps et/ou son cœur dans une relation, c'est peut-être s'exposer affectivement et physiquement, et aussi éprouver du bonheur et/ou de la souffrance. Mieux comprendre ses désirs peut aider à s'accepter tel que l'on est, à savoir dire oui ou à savoir dire non à l'autre. L'attention, l'écoute et le respect mutuel aident à découvrir l'autre et à se connaître soi-même.

Sommaire

L'amour	2
Le corps	4
La sexualité	16
La contraception	30
L'interruption volontaire de grossesse (IVG)	36
Les infections sexuellement transmissibles (IST)	38
Le VIH/sida	44
Les préservatifs	52
Numéros et adresses	60
Sites utiles	62
Lexique	65

L'amour

C'est quoi l'amour ?

L'amour n'a pas de définition universelle.

C'est souvent un sentiment profond et incontrôlable qui remplit de bonheur. Il se manifeste par une très forte envie d'être avec l'autre, et parfois par de la tristesse lorsque l'être aimé est absent. L'amour, cela peut être l'envie de donner, de recevoir, de faire découvrir, de partager. C'est parfois aussi un désir trop possessif de l'autre, qui peut alors s'accompagner de jalousie.

L'amour est parfois bien caché... Beaucoup ont du mal à le dire ou à le montrer. Il suffit parfois de peu de chose pour qu'il s'exprime. **Mais en attendant d'être amoureux de quelqu'un, ce qui est déjà important, c'est de s'accepter et de s'aimer soi-même !**

sur **ONSexPRIME.fr** : De l'info en plus (rubrique Sexe et sentiments) et la websérie **Puceaux !**

Le corps

C'est quoi la puberté ?

La puberté, c'est le passage de l'enfance à l'adolescence. Elle correspond à d'importantes transformations physiques, psychologiques et physiologiques que chacun vit à son propre rythme et qui provoquent de nombreuses émotions.

Le corps devient peu à peu celui d'un adulte.

Les organes sexuels, par exemple, se développent pour permettre la reproduction. Garçons et filles cherchent une plus grande autonomie. Ils veulent explorer l'éventail des sentiments et des émotions, loin de leur milieu familial, et prendre leur propre place dans la société.

Toutes les transformations associées à la puberté donnent au corps des filles et des garçons une nouvelle énergie. Énergie souvent difficile à contrôler, d'autant plus que l'humeur aussi se fait changeante. Dans sa tête, on se sent différent, plus mûr, et on devient plus impatient, on a envie d'indépendance. C'est souvent dur pour les adolescents, mais aussi pour leurs proches.

La puberté, comment ça se passe chez les garçons ?

Chez le garçon, la puberté débute en général entre 11 et 15 ans : le cerveau va sécréter de nouvelles hormones qui vont circuler dans le sang et éveiller le fonctionnement des organes sexuels.

Tout le corps subit de multiples transformations.

La peau devient moins lisse et des boutons d'acné peuvent apparaître ; les poils se développent sur les jambes et les bras, aux aisselles et sur le pubis, et parfois sur le torse et le dos ; un duvet de poils recouvre la lèvre supérieure puis pousse sur le menton, jusqu'à se développer sur les joues ; la musculature augmente progressivement ; avec la croissance du larynx et des cordes vocales, la voix devient de plus en plus grave ; le pénis commence à se développer ; les bourses (scrotum) qui contiennent les testicules deviennent plus foncées ; les testicules deviennent plus gros et commencent à fabriquer des spermatozoïdes ; les premières éjaculations apparaissent.

La puberté, comment ça se passe chez les filles ?

Chez la fille, la puberté débute en général entre 10 et 15 ans. Comme chez le garçon, le cerveau va sécréter de nouvelles hormones qui vont circuler dans le sang et éveiller le fonctionnement des organes sexuels.

Tout le corps subit de multiples transformations.

La peau devient moins lisse, des boutons d'acné peuvent apparaître; les poils se développent sur les jambes et les bras, aux aisselles et sur le pubis, parfois autour des tétons et dans le bas du dos; il arrive que le duvet de poils qui recouvre la lèvre supérieure fonce et s'épaississe; les seins commencent à gonfler; les hanches s'arrondissent et la taille se marque; la vulve commence à se développer, petites et grandes lèvres changent d'aspect et de couleur; dans les ovaires, les ovules commencent à mûrir et l'appareil génital se transforme pour se préparer à une éventuelle maternité; les premières règles apparaissent et les pertes blanches vaginales deviennent plus fréquentes.

Qu'est-ce que les règles ?

L'arrivée des premières règles est un événement important de la puberté des filles. À partir des premières règles, tous les 28 jours en moyenne (on appelle cela un cycle), **les femmes perdent du sang pendant quelques jours.**

Pourquoi les filles ont-elles des règles ?

L'utérus se prépare tous les mois à accueillir un œuf, c'est-à-dire un ovule. Pour cela, la paroi interne de l'utérus s'épaissit. Si l'ovule est fécondé suite à un rapport sexuel, il reste dans l'utérus et cette paroi continue de se développer. Si la fécondation de l'ovule n'a pas lieu, la partie superficielle de la paroi est évacuée : ce sont les règles. Au début, une irrégularité des cycles, et donc des règles, est fréquente chez les adolescentes.

Comment faire quand j'ai mes règles ?

Pour absorber les pertes de sang, **il existe différentes sortes de protections dites « hygiéniques » ou « féminines »** (serviettes, tampons, coupes menstruelles...). Elles peuvent être choisies en fonction de ses préférences, du confort d'utilisation ou de leur côté pratique. On les trouve dans les supermarchés ou en pharmacie.



Quand est-ce que les règles s'arrêtent ?

Les règles sont un phénomène naturel qui se reproduit tous les mois à partir de l'âge de 12 ou 13 ans et continue en moyenne jusqu'à l'âge de 50 ans environ, (quand démarre la ménopause). Elles peuvent aussi arriver plus tard, ou s'arrêter plus tôt, **cela dépend de chacune**.

En revanche, **leur disparition avant 50 ans veut toujours dire quelque chose** : cela peut être le signe d'une grossesse, d'une infection ou d'un autre problème de santé.

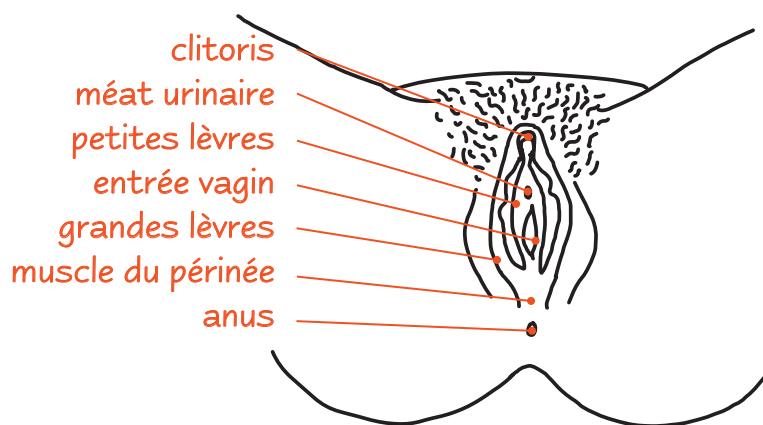
Il faut donc aller voir un médecin pour se rassurer et savoir si cette absence de règles est normale.

C'est comment le sexe d'une fille ?

Le sexe féminin est constitué de la vulve et du vagin.

La vulve, c'est l'ensemble des organes génitaux externes. Elle est composée des grandes lèvres et des petites lèvres qui, en avant, forment le capuchon du clitoris qui est le principal organe du plaisir féminin. Dessous, se trouve l'entrée du vagin.

Les lèvres, le clitoris et le vagin peuvent avoir des formes et des tailles différentes selon les filles. Pour découvrir son sexe, il est possible de le regarder à l'aide d'un miroir.



C'est quoi l'hymen ?

L'hymen est une **membrane de peau qui ferme partiellement l'entrée du vagin** (entre 1 et 3 cm de l'entrée du vagin).

Il faut savoir que certaines filles n'ont pas d'hymen. L'hymen, lorsqu'il existe, peut être très différent d'une fille à l'autre dans sa forme (rond, ovale, troué...) et plus ou moins souple.

Saigne-t-on toujours lors du premier rapport sexuel ?

Lors du premier rapport vaginal, le plus souvent, l'hymen se rompt, ce qui peut occasionner un petit écoulement de sang. Une douleur peut être ressentie à ce moment-là, mais elle peut être atténuée si l'on est détendue et en confiance, si l'on prend son temps. Avoir parlé de cette première fois avec son partenaire permet également d'aborder ce moment de manière plus sereine, de mieux gérer à deux si la douleur est trop importante, de recourir au lubrifiant, si besoin.

Parfois, la jeune fille ne saigne pas lors de son premier rapport sexuel, soit parce qu'elle n'a pas d'hymen, soit parce que son hymen était assez souple pour permettre la pénétration. La virginité n'est donc liée ni à la présence d'un hymen ni au fait de saigner.

C'est normal les "pertes blanches" chez les filles ?

Les pertes blanches sont des sécrétions vaginales. **C'est une production naturelle du corps** pour humidifier le vagin et préserver la flore vaginale (bactéries présentes naturellement dans le vagin et qui protègent la muqueuse).

Ces pertes sont donc normales et ne sont pas un signe d'infection. Elles existent d'ailleurs même avant les premières règles et témoignent du début de la puberté.

Ces pertes sont plus ou moins importantes, selon les personnes et les périodes de la vie. Elles peuvent varier d'aspect et de consistance selon les moments du cycle. En revanche, si les sécrétions deviennent plus abondantes que d'habitude, colorées ou malodorantes, ou qu'elles s'accompagnent de brûlures ou de démangeaisons, elles peuvent alors être signes d'infection. Il faut dans ce cas consulter un médecin, car des traitements existent.

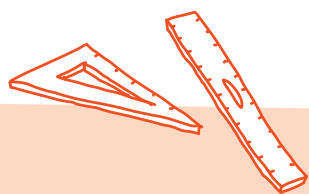
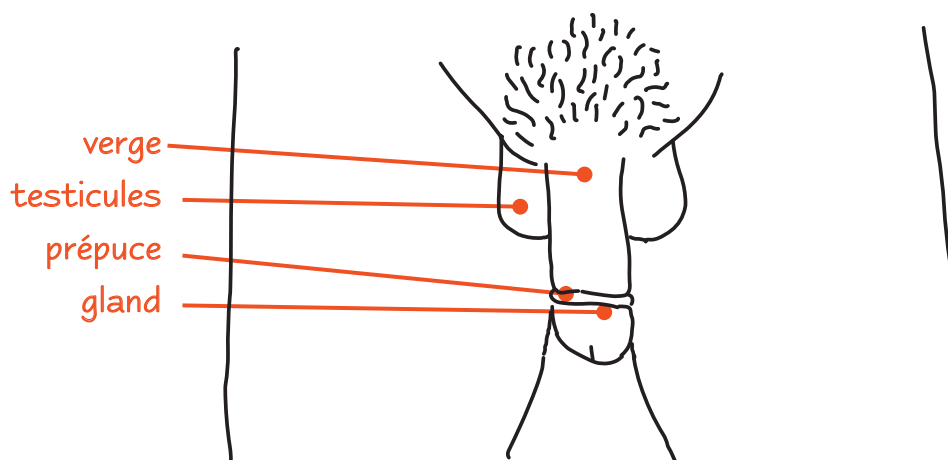
C'est comment le sexe d'un garçon ?

La partie visible du sexe masculin est formée du **pénis et des testicules**.

Le pénis est constitué :

- du gland, qui est recouvert d'une peau mobile (le prépuce – absent si le garçon est circoncis); la bande de peau qui rattache le prépuce au gland se nomme le frein; la fente présente au bout du gland (méat urétral) sert à uriner et à éjaculer;
- de la verge dont le corps est traversé par un canal, l'urètre, par lequel passe, d'une part, l'urine, et d'autre part le sperme au moment de l'éjaculation; mais la nature est bien faite: il existe un système qui empêche d'uriner quand on éjacule et d'éjaculer quand on urine; le pénis est aussi constitué de tissus, de muscles « lisses », d'artères, de veines, de nerfs; dès qu'il y a excitation, par des caresses ou même par une simple pensée, le sang afflue dans la verge et le gland: le pénis grossit, durcit et se redresse. C'est ce qu'on appelle l'érection.

Les testicules se trouvent à l'intérieur d'une membrane, le scrotum. C'est dans les testicules que se fabrique l'hormone masculine, la testostérone. Elle est responsable, à la puberté, de l'apparition des poils, de la mue de la voix (qui devient grave), du développement des muscles, et aussi de la fabrication des spermatozoïdes. Les testicules sont sensibles aux caresses comme toutes les zones érogènes. Pendant le rapport sexuel, le scrotum durcit et soulève les testicules qui grossissent.



Quelle est la taille d'un sexe de garçon ?

La question de la taille de leur sexe, mais aussi de leurs testicules, préoccupe de nombreux garçons. En effet, ils ont tendance à l'associer au fait d'être viril. Pourtant, plusieurs choses viennent contredire cette certitude bien installée.

D'une part, **la taille du sexe varie avec l'âge** : c'est seulement à la fin de la puberté, vers 17-18 ans, que sa taille devient définitive. La taille du sexe varie également selon que le pénis est au repos ou en érection.

Et puis la définition de la virilité varie, elle aussi, selon les personnes et les sociétés. Dans tous les cas, **la taille du sexe ne changera rien au plaisir que l'on peut ressentir et donner.**

C'est quoi un phimosis ?

Lorsque la peau du prépuce est trop serrée, le garçon a du mal à dégager le gland du pénis (décalotter). Cela peut être douloureux lors des rapports sexuels ou au cours de la toilette. Le traitement peut consister en une petite intervention chirurgicale, ou la circoncision.

C'est quoi la circoncision ?

La circoncision consiste à retirer la totalité ou une partie du prépuce (peau recouvrant le gland du pénis). Elle se pratique pour des raisons culturelles, religieuses, ou parfois pour des raisons médicales (notamment en cas de phimosis).

C'est quoi l'excision ?

L'excision consiste à couper de manière plus ou moins importante le clitoris et les petites ou grandes lèvres d'une fille. Elle se pratique uniquement pour des raisons culturelles et religieuses. L'excision a des conséquences graves sur la santé et la sexualité des femmes. C'est une mutilation sexuelle interdite et punie par la loi en France. Aujourd'hui, les femmes excisées peuvent avoir recours à la chirurgie réparatrice.

Comment se lave-t-on le sexe ?



Pour les garçons, quand on prend sa douche, il est important de se laver le sexe à l'eau et au savon. Après avoir savonné le pénis et, si on n'est pas circoncis, dégagé le gland du prépuce (ramener en arrière la peau qui recouvre le gland), il faut le savonner à sa base, là où s'accumulent des sécrétions blanchâtres dans lesquelles peuvent être présents de nombreux microbes. Il faut ensuite se rincer et se sécher soigneusement car les microbes se développent facilement sur la peau humide.

Pour les filles, le lavage du sexe doit être fait à l'eau et au savon neutre. Savonner la vulve (le sexe), puis se rincer et se sécher soigneusement car les microbes se développent facilement sur la peau humide. Tous ces gestes doivent s'effectuer de l'avant vers l'arrière pour éviter de ramener des microbes de l'anus vers la vulve. Il ne faut pas se laver l'intérieur du vagin (sauf indication médicale), car il reste naturellement propre grâce à ses sécrétions et s'auto-nettoie.

sur **ONSexPRIME.fr** : Retrouve des vidéos, de l'info (rubrique Sexe anatomy) et le module interactif « le sexe dans tous ses états »

La sexualité

C'est quoi la sexualité ?

C'est le fait d'**utiliser son corps pour prendre du plaisir**, seul(e) ou avec d'autres personnes. La sexualité nous concerne tous dès notre naissance et évolue jusqu'à la fin de notre vie. En matière de sexualité, il existe des limites fixées par la loi, mais il n'y a pas de norme. Ce qui compte, c'est son désir personnel et le respect de l'autre, par l'écoute de son désir ou non-désir.

C'est quoi l'homosexualité ?

L'homosexualité est **l'attirance que peut éprouver une personne vis-à-vis d'une autre du même sexe que le sien**. Elle peut prendre la forme d'une relation amoureuse et/ou sexuelle.

L'homosexualité, comme l'hétérosexualité, est une orientation sexuelle qui concerne chaque personne individuellement.

À l'adolescence, on peut éprouver une attirance physique ou sexuelle, un sentiment amoureux, pour quelqu'un de son sexe. Cela peut être une simple étape de la vie affective ou le début d'une véritable expression homosexuelle.

L'homosexualité ne doit pas empêcher celui ou celle qui la vit d'être heureux-se. Souvent, pour cela, on a besoin de l'acceptation de sa famille, de son entourage et de la société. L'homosexualité peut encore être difficile à exprimer auprès de son entourage, et la discrimination crée beaucoup de souffrance et pousse parfois à se mettre en danger. Pour être aidé-e, il est possible d'appeler le 0810 20 30 40 (Ligne Azur), une ligne d'écoute anonyme et confidentielle.

C'est quoi la bisexualité ?

La bisexualité, c'est le fait d'être attiré indifféremment par des personnes du même sexe et du sexe opposé.

C'est quoi la masturbation ?

La masturbation, ce sont des **caresses** (souvent par va-et-vient, frottement, pression...) au niveau des parties génitales (pénis du garçon, vagin, vulve et/ou clitoris de la fille) qui procurent du plaisir ou un orgasme. La masturbation peut s'accompagner d'éjaculation chez le garçon à partir de la puberté, et de sécrétions chez la fille. Les caresses sont souvent accompagnées d'images ou de scènes érotiques qui défilent dans la tête.

Cette **pratique sexuelle, solitaire ou non**, est assez fréquente et contribue à l'apprentissage du plaisir et de la maîtrise de son excitation. À l'âge de 18 ans, beaucoup de garçons et de filles déclarent s'être déjà masturbés.



Pourquoi les filles mouillent-elles ?

Chez la fille, **lors d'une excitation sexuelle, la vulve se modifie et s'humidifie**. Certains appellent cela « mouiller ». Le liquide produit (sécrétions vaginales) fonctionne alors comme un lubrifiant naturel. Il rend la pénétration plus agréable et protège le vagin des irritations.

En cas d'insuffisance ou d'absence de ce lubrifiant naturel (sécheresse vaginale), des douleurs, des irritations, des saignements peuvent survenir. Il y a aussi plus de risques que le préservatif craque lors d'un rapport sexuel.

Le fait de ne pas « mouiller » peut être la conséquence d'un rapport un peu trop précipité. Cela peut être aussi dû à des soucis, à l'angoisse, au stress, à la fatigue, ou à la prise de certains médicaments. Dans ce cas, il faut savoir attendre ou oser dire non.

En l'absence de ce lubrifiant naturel, il est possible d'utiliser un **gel lubrifiant** que l'on trouve en pharmacie. Attention, celui-ci doit être **à base d'eau ou de silicone** si l'on utilise un préservatif. Il ne faut jamais utiliser de corps gras, comme l'huile, la vaseline ou le beurre avec les préservatifs !

Pourquoi les garçons bandent-ils le matin ?



Bander (ou avoir une érection), c'est lorsque le pénis du garçon devient dur, raide, car il se remplit de sang comme une éponge. Cela peut arriver à n'importe quel âge (même chez les bébés !).

Les érections involontaires ou automatiques sont naturelles et peuvent se produire toute la vie chez un homme.

Lorsque l'on dort, le système nerveux est stimulé, on passe par différentes phases de sommeil pendant lesquelles l'activité mentale peut être très intense...

Cela peut alors occasionner des érections nocturnes.

Les rêves érotiques peuvent aussi provoquer une érection.



C'est quoi les éjaculations nocturnes ?

Le garçon peut trouver, au réveil, des taches humides sur ses draps, sur son pyjama ou son caleçon. Lors de l'excitation provoquée par un rêve, érotique ou non, un peu de lubrifiant naturel (le liquide pré-séminale) peut avoir humidifié l'extrémité de son sexe. Parfois, c'est une éjaculation (émission de sperme) nocturne occasionnée par des rêves érotiques.



C'est quoi les zones érogènes ?

Lorsqu'elles sont caressées, touchées, titillées, toutes les parties du corps peuvent être érogènes, c'est-à-dire **sources de plaisir**. Parmi les plus sensibles, il y a, bien sûr, les parties génitales, mais il y a également beaucoup d'autres endroits à découvrir sur son propre corps et sur celui de son ou de sa partenaire. Il ne faut pas hésiter à guider l'autre dans cette recherche de sensibilité, différente pour chacun de nous.

Comment savoir si une fille ou un garçon a du désir sexuel ?

L'expression du visage, le regard, l'attitude, sont les premiers signes évocateurs du désir. Si une fille ou un garçon a un désir sexuel intense, le plus souvent sa respiration et le rythme de son cœur s'accroissent. Elle ou il peut rougir, être en sueur, la pointe de ses seins peut durcir.

- **Chez la fille**, au niveau de la vulve, le clitoris se raidit (érection), les lèvres gonflent et le vagin se dilate, un lubrifiant naturel va progressivement tapisser l'intérieur du sexe (les sécrétions vaginales), ce qui facilitera la pénétration. Certains appellent cela « mouiller ».

- **Chez le garçon**, au niveau génital, le pénis se raidit et s'allonge, le gland se décalotte et rougit, cela s'appelle bander. Du liquide pré-séminal peut apparaître au bout du sexe.



Attention, même si ces signes sont présents, cela ne veut pas forcément dire que l'autre veut avoir un rapport sexuel : tant que l'autre n'a pas explicitement dit oui, il faut respecter son choix.

C'est quoi un orgasme ?

Un orgasme, c'est une sensation de plaisir très intense pouvant se produire au cours d'un rapport sexuel ou d'une masturbation, chez la fille comme chez le garçon. En général, au moment de l'orgasme, la respiration et le cœur s'accélèrent, les muscles de la zone génitale se contractent.

- Chez la fille, l'orgasme se manifeste par une dilatation des organes génitaux, des contractions musculaires involontaires autour du vagin.
- Chez le garçon, l'orgasme est souvent lié à l'éjaculation.

Mais un garçon peut aussi avoir un orgasme sans éjaculation ou une éjaculation sans orgasme.

L'orgasme n'arrive pas lors de toutes les relations sexuelles, ce qui n'empêche pas pour autant les partenaires de partager du plaisir.

Comment fait-on l'amour ?

Qu'est-ce qu'un rapport sexuel ?

Il y a de nombreuses façons de faire l'amour.

Chacun peut découvrir les manières qui lui conviennent le mieux : effectuer de nombreuses caresses sur tout le corps, des frottements, des stimulations (du pénis, de la vulve) et des pénétrations (vaginale, anale ou buccale). **L'important, c'est d'en avoir envie et de se sentir prêt.** Les limites étant le désir, le respect de l'autre et l'imagination des deux partenaires !

Généralement, on utilise le terme « faire l'amour » pour avoir un rapport sexuel, pour dire que ce rapport est l'expression physique d'un sentiment. Mais il est possible d'avoir envie d'un rapport sexuel sans être amoureux. C'est mieux quand les deux partenaires abordent ce rapport sexuel avec la même intention...

Comment faire l'amour sans pénétration ?

Il est possible de partager beaucoup de plaisir sans pénétration, par exemple par des **caresses** sur tout le corps ou au niveau des principales zones érogènes. Des **baisers**, des **frottements** contre le pubis, entre les cuisses ou les seins ou toute autre zone érogène du partenaire peuvent apporter du plaisir.

Pour les filles, des caresses avec un doigt humide, la bouche ou la langue, au niveau de leur clitoris et sur l'ensemble de la vulve peuvent leur procurer un orgasme. On peut caresser le pénis et/ou les testicules du garçon avec la main, la langue ou la bouche (fellation).

On peut ne pas être toujours prêt pour des pratiques sexuelles avec pénétration, pour des raisons personnelles, morales ou religieuses, momentanées ou plus durables. Dans ce cas, les caresses ou la masturbation peuvent aussi être une façon de donner et de recevoir du plaisir sexuel.

C'est quoi le plaisir sexuel ?

C'est se donner, avoir et donner du plaisir avec son corps, ses zones érogènes, ses organes génitaux, par des caresses, des baisers, des frottements, des pénétrations, etc. Comme la sexualité est différente d'une personne à l'autre, **les besoins, les envies, les zones érogènes et la définition du plaisir ne sont pas les mêmes pour tous.**

C'est quoi la frigidité ?

La frigidité, c'est **ne jamais ressentir de plaisir lors d'un acte sexuel**, et ce sur le long terme. Ce terme s'applique essentiellement à la sexualité féminine, mais l'absence de plaisir peut aussi se retrouver chez les garçons.

De nombreuses raisons peuvent expliquer cette situation, comme des soucis ou une absence de sentiments ou de désir. Mais, le plus souvent, l'absence de plaisir n'est pas définitive et les choses s'arrangent avec le temps, en en parlant (avec son ou sa partenaire, par exemple, ou d'autres personnes de confiance) ou en explorant son corps.

Lors des premières expériences sexuelles, il peut arriver que les filles, comme les garçons, éprouvent peu ou pas de plaisir, mais ce n'est pas pour cela qu'elles n'auront jamais de plaisir au cours de leur vie.

C'est quoi une panne sexuelle ?

La panne sexuelle c'est **l'impossibilité pour le garçon d'avoir une érection qui lui permette une pénétration**.

Ces pannes peuvent n'être que passagères, liées au stress, à un manque de désir, mais aussi à un désir trop important. Pour dédramatiser la situation, on peut essayer d'en parler avec sa/son partenaire et/ou d'autres personnes de confiance.

C'est quoi l'éjaculation précoce ?

C'est **éjaculer avant d'avoir pénétré sa (ou son) partenaire** ou tout au début de la pénétration. Cela arrive souvent lors des premières relations ou lorsqu'on n'est pas très sûr de soi, ou bien si on a du mal à se contrôler. Cela s'arrange avec le temps et avec l'aide de sa (ou son) partenaire. Il est possible d'apprendre à maîtriser petit à petit son excitation.

L'éjaculation précoce peut également être liée à des problèmes de stress, d'angoisse, dont on peut aussi parler avec quelqu'un de confiance ou avec un médecin.

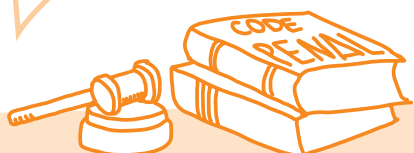
Quel est l'âge moyen des premiers rapports sexuels ?

Il n'y a pas d'âge idéal pour avoir ses premiers rapports sexuels. Chacun doit pouvoir ressentir quand il est prêt et, surtout, quand le désir est partagé.

Pourquoi et comment dire qu'on n'a pas envie ?

Pas prêt, pas le bon moment, pas à cet endroit, pas de préservatif sur soi... Les raisons de ne pas avoir envie d'un rapport sexuel ou d'être caressé de manière intime sont multiples. Il peut être difficile de les exprimer, soit parce qu'on est gêné, soit parce qu'on a peur de la réaction de l'autre. Mais savoir dire « non », savoir dire « stop » quand les choses vont trop loin, qu'elles ne correspondent plus à ce qu'on désire, savoir écouter son ressenti, c'est important, notamment pour bien vivre ses prochains rapports.

On peut parler de ses freins avec son ou sa partenaire. Pas forcément pour le/la convaincre mais pour être compris. Ce qui est recherché avant tout, c'est un plaisir partagé. Il ne faut pas s'oublier soi-même, car on existe à deux dans une relation, et les deux désirs doivent pouvoir s'exprimer.



Que dit la loi sur la sexualité ?

Notre corps nous appartient et notre sexualité aussi. Mais cette liberté est confrontée à des limites (Code civil, Code pénal, Code de santé publique) qui visent la protection des personnes.

La loi ne fixe pas l'âge à partir duquel une personne a le droit d'avoir des relations sexuelles. Par conséquent, elle n'interdit pas à deux adolescents d'avoir des relations sexuelles si tous les deux sont d'accord. En revanche, une personne majeure (qui a atteint l'âge de 18 ans) n'a pas le droit d'avoir des contacts sexuels (caresses, pénétration) avec une personne mineure de moins de 15 ans, même si cette dernière est consentante.

Quels sont les comportements interdits ?



- **Les agressions sexuelles**, ce sont tous les **gestes à caractère sexuel** (autres que le viol), avec ou sans contact physique, commis par un individu, quel que soit son âge, sans le consentement de la personne visée ou, dans certains cas, par une manipulation affective ou par du chantage. Elles visent à soumettre l'autre à ses propres désirs, en abusant de son pouvoir, en utilisant la force ou la contrainte, ou en la menaçant (de manière implicite ou explicite). L'agression sexuelle porte atteinte aux droits fondamentaux, notamment à l'intégrité physique et psychologique, et à la sécurité de la personne agressée.
- **Le viol** est un crime, jugé en cour d'assise et puni de 15 ans de prison. Il s'agit de **tout acte sexuel de pénétration** (avec le sexe, la bouche, les doigts...), commis sur la personne d'autrui par violence, contrainte, menace ou surprise.

C'est quoi un pédophile ?

Un pédophile, c'est un **adulte (homme ou femme) qui est attiré sexuellement par des enfants.**

La loi interdit et condamne à une peine de prison toute personne majeure ayant des contacts sexuels (caresses, pénétrations) avec un jeune de moins de 15 ans.



Les conséquences psychologiques pour ce jeune peuvent être très graves. Ce sont donc des faits dont il est important de parler s'ils se produisent : avec ses parents, ses amis, un médecin, une personne de confiance, ou en appelant le 119 (Allô Enfance en danger), une ligne d'écoute gratuite et confidentielle.

C'est quoi la pornographie ?

La pornographie, c'est la mise en scène par des films, des photos, des textes ou des dessins (BD), de rapports sexuels dans le but d'exciter sexuellement le spectateur ou le lecteur. Les films et les revues pornographiques mettent souvent en scène des stéréotypes (clichés) de domination sexuelle : des pénis surdimensionnés, des femmes ou des hommes soumis à d'autres, humiliés, méprisés, parfois violentés... Ces images ne correspondent pas à la réalité.

La pornographie ne reflète pas la vie sexuelle de la plupart des gens. Elle joue avec l'imagination, les fantasmes, c'est pour cela qu'il s'agit de fiction.

Les films et les revues pornographiques sont interdits aux moins de 18 ans. Il est également interdit (et puni par la loi) de montrer des images pornographiques à un mineur de moins de 18 ans et de mettre en scène des mineurs dans des films ou des photos pornographiques.

sur **ONSEXPRIME.fr** : De l'info en plus, la websérie Puceaux, et des vidéos où des experts répondent à tes questions !

La contraception

C'est quoi la contraception ?

La contraception, c'est l'ensemble des moyens qui permettent à une fille et un garçon d'**éviter une grossesse** à l'occasion d'une relation sexuelle.

En France, la contraception est libre et délivrée de manière anonyme et gratuite pour les mineures dans les CPEF* et par le Planning Familial.

Avec qui parler de contraception ?

Le choix d'un moyen de contraception est une affaire individuelle (et/ou de couple) qui nécessite un dialogue avec un médecin (généraliste ou gynécologue) ou une sage-femme. Les infirmières scolaires, les pharmaciens et le Planning Familial sont également là pour vous informer. Dans tous les cas, **ce dialogue est confidentiel**.

Quels sont les moyens de contraception existants ?

Il existe aujourd'hui beaucoup de moyens de contraception différents, ce qui permet de choisir le plus adapté à sa situation médicale, affective, à ses envies et à ses besoins.

En voici quelques-uns :

- **La pilule** est un comprimé à prendre chaque jour.

Elle est très efficace si la prise quotidienne et à heure fixe est bien respectée et si elle est adaptée à la situation médicale personnelle.

- **Le dispositif intra-utérin** (stérilet) est un petit objet que l'on place dans l'utérus. Il peut soit diffuser des hormones, soit être recouvert de cuivre. Placé pour une durée pouvant aller jusqu'à 10 ans, il constitue une méthode fiable, sans risque d'oubli, et qui peut être posé même sans avoir déjà eu un enfant.

- **Le patch contraceptif** est un patch à coller soi-même sur la peau une fois par semaine pendant 3 semaines. Utilisé tous les mois, c'est un moyen de contraception hormonale facile à utiliser et efficace.

- **L'implant contraceptif** est une méthode hormonale qui consiste en un petit bâtonnet que l'on insère sous la peau du bras. L'insertion se fait sous anesthésie locale. Discret et sans risque d'oubli, il est efficace trois années d'affilée.

- **L'anneau vaginal** est un anneau souple à placer soi-même dans le vagin, comme un tampon. On le laisse en place pendant 3 semaines. C'est un moyen de contraception hormonale efficace qui permet d'éviter les oublis.

Une information complète sur ces contraceptifs mais également sur les préservatifs, le diaphragme, les spermicides, la cape cervicale... est disponible sur le site www.choisirsacontraception.fr



Attention, aucun de ces moyens de contraception ne protège du VIH/sida* et des IST*.

Quel que soit le contraceptif utilisé, il est donc important d'utiliser aussi un préservatif tant que les deux partenaires n'ont pas les résultats de leurs tests de dépistage du VIH/sida et des autres IST*.

Comment obtenir une contraception ?

Si certains contraceptifs sont disponibles sans prescription (préservatifs, spermicides), la plupart nécessitent une ordonnance qui peut être délivrée par un médecin généraliste, un gynécologue, une sage-femme, ou dans le cadre d'une consultation dans un CPEF*.

Lors de la consultation, le passage par un examen gynécologique n'est pas obligatoire. Mais, par la suite, un suivi gynécologique régulier est important. Il permettra d'évaluer si la méthode choisie convient, même sans relations sexuelles régulières. C'est aussi une occasion pour parler de prévention et de dépistage des IST*.

L'infirmière scolaire et le pharmacien peuvent également renouveler la prescription de contraceptifs dans certaines conditions.

C'est quoi la contraception d'urgence ?

Il s'agit d'une contraception de rattrapage, que l'on doit **prendre le plus rapidement possible après un rapport sexuel non ou mal protégé**. Par exemple, si la fille ne prend pas de contraception, si elle l'a oubliée, si la relation sexuelle a eu lieu sans protection (préservatif) ou encore si le préservatif a craqué.



Plus elle est prise rapidement après le rapport, plus elle est efficace. La contraception d'urgence est moins efficace qu'une contraception classique pour protéger des grossesses.

La contraception d'urgence consiste en un comprimé à avaler qui va permettre à la fille, en retardant l'ovulation, de ne pas être enceinte.

La contraception d'urgence est délivrée sans ordonnance, dans les pharmacies, à l'infirmerie du collège et du lycée ou dans les CPEF*. Elle est gratuite pour les mineures. Le délai maximum pour la prendre est de 72 h après le rapport.

Il existe une autre contraception d'urgence, que l'on peut prendre jusqu'à 120 h (5 jours) après le rapport, mais il faut une ordonnance pour l'avoir ; celle-ci est délivrée en pharmacie sur prescription et remboursée à 65 % par la sécurité sociale. Pour des raisons d'efficacité, cette contraception d'urgence est conseillée aux personnes pesant plus de 75 kilos.

C'est quoi un centre de planification et d'éducation familiale (CPEF)?

C'est un **endroit où l'on peut parler** avec des personnes compétentes des **questions liées à la sexualité et à la contraception**.

Dans un CPEF*, garçons et filles peuvent bénéficier gratuitement et anonymement d'une consultation relative à la contraception, même s'ils sont mineurs. Tous les moyens de contraception y sont prescrits ou délivrés aux mineur(e)s, y compris les préservatifs et la contraception d'urgence. Les consultations sont assurées par des spécialistes (médecin, gynécologue, sage-femme, conseillère conjugale). Dans certains centres, un dépistage des IST* et du VIH/sida peut être réalisé de manière anonyme.

sur **ONSexPRIME.fr** : De l'info en plus et des vidéos pour mieux comprendre comment fonctionne la contraception !

**L'interruption
volontaire
de grossesse
(avortement)**

C'est quoi l'interruption volontaire de grossesse ?

L'interruption volontaire de grossesse (ou IVG)

est un recours pour une femme enceinte ne désirant pas poursuivre sa grossesse.

En France, la loi l'autorise pendant les quatorze premières semaines suivant le début des dernières règles (par conséquent, il n'est pas possible de procéder à une IVG au-delà de 12 semaines de grossesse)

Une mineure peut y avoir accès à condition d'être accompagnée par la personne majeure de son choix : rien ne l'oblige à en parler à ses parents.



Pour plus d'infos concernant l'IVG (délais, contacts utiles, démarches à entreprendre, démarches spécifiques aux mineures...), rendez-vous sur www.ivg.gouv.fr.

On peut aussi y télécharger le « Guide d'information sur l'IVG » du ministère de la Santé.

Il faut faire la différence entre interruption **volontaire** de grossesse (IVG) et interruption **médicale** de grossesse (IMG). L'interruption médicale peut avoir lieu à tout moment de la grossesse et jusqu'à son terme lorsque la santé de la femme est mise en péril ou lorsqu'il existe une forte probabilité que l'enfant à naître soit atteint d'une affection d'une particulière gravité, reconnue comme incurable au moment du diagnostic.

Les infections sexuellement transmissibles (IST)

Quelles sont les principales infections sexuellement transmissibles ?

Les infections sexuellement transmissibles les plus fréquentes chez les 15-24 ans sont la **chlamydiose**, la **papillomatose** (appelée également « condylomes » ou « crêtes de coq ») et **l'hépatite virale B**. Les infections les plus connues sont l'infection à **VIH/sida**, la **syphilis**, la **gonococcie** (ou chaude-pisse). Mais il y en a d'autres, comme la **trichomonase**, l'**herpès**, ou l'**infection à papillomavirus (HPV)**.

La plupart de ces infections sont faciles à dépister et beaucoup se soignent facilement. Certaines sont plus graves et ne se guérissent pas, comme le VIH. Mais des traitements, qui permettent de maîtriser l'infection dans l'organisme, existent.

Pour l'hépatite B et le HPV*, il existe des vaccins. Ils peuvent être prescrits par un médecin et administrés avant le premier rapport sexuel. Parlez-en à un professionnel de santé.



Comment se transmettent les IST ?

Le point commun des IST est qu'elles se transmettent toutes **lors des relations sexuelles**, principalement **par pénétration** (vaginale ou anale) **et par rapports bucco-génitaux** (fellation et cunnilingus).

Pour la syphilis ou l'hépatite B, les rapports bucco-génitaux (bouche / sexe) comme la fellation (stimulation du sexe masculin par la langue) ou le cunnilingus (stimulation du sexe féminin par la langue) non protégés entraînent des risques de transmission importants pour les deux partenaires, qu'il y ait éjaculation ou non. Il existe également des risques pour les chlamydiae ou la gonococcie. Pour le VIH*, ces risques existent mais ils sont plus faibles.

Les pénétrations vaginale et anale (sodomie) sans préservatif comportent des risques pour les deux partenaires, pour le VIH et pour toutes les IST*; les risques sont encore plus élevés en cas de saignements, comme pendant la période des règles, lors de la première pénétration sexuelle ou lors d'une pénétration mal lubrifiée.



En cas d'infection, ou dans le doute, éviter les rapports sexuels ou utiliser systématiquement les préservatifs (masculin ou féminin) pour toute pénétration et avec tout partenaire.

Comment sait-on si on a une infection sexuellement transmissible ?

Certaines IST*, comme l'infection à chlamydia n'ont que très rarement des symptômes. **Il faut donc faire un dépistage.**

Parfois, des signes anormaux (les symptômes) peuvent apparaître sur le corps, notamment sur les organes génitaux, comme des rougeurs, irritations, douleurs au bas-ventre, écoulement vaginal ou urétral, brûlures en urinant, ganglions à l'aîne, petites plaies, boutons, petites verrues...

Si parfois les symptômes disparaissent, il est important de savoir qu'**une infection se soigne rarement toute seule** : elle est donc toujours là et on risque des complications ! On ne le voit pas, mais l'infection continue de détruire les tissus, et lorsque l'on s'aperçoit des dégâts, ils ne peuvent plus être soignés. Quels que soient les signes d'alerte ou les doutes que l'on a, il faut donc consulter un médecin, qui fera le diagnostic et prescrira le traitement nécessaire. Le médecin est soumis au secret professionnel et ne révélera pas ce qui lui sera dit.

Des centres spécialisés, CIDDIST* et CPEF*, existent dans chaque département.

Les examens et les traitements y sont gratuits et anonymes (aucun papier d'identité n'est demandé).

Les IST, est-ce que c'est grave ?

En plus des sensations désagréables possibles, les IST peuvent entraîner des complications telles que la stérilité ou le cancer du col de l'utérus. Elles peuvent aussi favoriser la transmission du VIH en cas de rapport sexuel non protégé avec une personne porteuse du virus du sida. Si une IST est diagnostiquée, suivre un traitement est donc indispensable.

Le traitement des IST est le plus souvent simple et efficace à condition d'être adapté au malade. Il faudra également traiter la (le ou les) partenaire(s), sinon il y a risque de nouvelles contaminations. Dans le cas du VIH et des hépatites, le traitement est plus important et nécessite un suivi médical particulier.

Comment se protéger des IST ?

- Pour se protéger et protéger l'autre, **utiliser un préservatif** pour chaque rapport sexuel et avec chaque partenaire dont on ne connaît pas le statut en termes de contamination par le VIH ou les autres IST.
- **Se faire dépister** des IST, comme pour le VIH, de manière régulière lorsque l'on a plusieurs partenaires et à chaque fois que l'on souhaite arrêter le préservatif.

Pour en savoir plus sur les IST,
leurs modes de transmission, leur dépistage
et les traitements disponibles,
rendez-vous sur le site www.info-IST.fr

sur **ONSexPRIME.fr** :

De l'info en plus (rubrique Sexe et santé)
et les interviews en vidéo des IST !

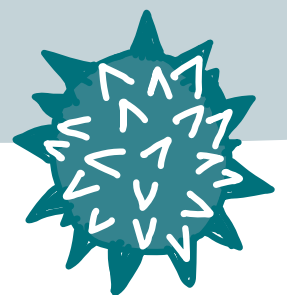
Le VIH/sida

C'est quoi le sida ?

Le sida (syndrome d'immunodéficience acquise) est une **maladie transmissible, provoquée par un virus appelé VIH** (virus de l'immunodéficience humaine).

Ce virus s'attaque au système qui défend l'organisme contre les maladies (le système immunitaire). Progressivement, il détruit certains éléments essentiels du système immunitaire, en particulier des globules blancs appelés « lymphocytes CD4 ».

Quand le taux de CD4 est trop bas, le corps ne peut plus se défendre, et des infections graves peuvent alors survenir (que l'on appelle « infections opportunistes »). C'est à ce stade que l'on parle de maladie du sida, car, avant ce stade, on parle d' « infection à VIH ».



Comment se transmet le virus du sida ?

Le virus du sida peut être présent dans certains liquides du corps :

- le sang,
- le sperme et le liquide qui survient avant l'éjaculation (liquide pré-séminal),
- les sécrétions vaginales (cyprine),
- le lait maternel.

Il existe trois voies de transmission de ces liquides,

et ce sont les seules :

- la transmission sexuelle, lors de pénétrations (vaginales ou anales) non protégées par un préservatif (masculin ou féminin) avec une personne séropositive (c'est-à-dire porteuse du virus du sida) ;
- la transmission sanguine, par exemple lors de l'échange de seringues ou de pailles pour sniffer, chez les usagers de drogues ;
- la transmission de la mère à l'enfant : lorsqu'une femme séropositive (sans traitement) est enceinte, le virus peut passer de la mère à l'enfant, surtout lors de l'accouchement. Après la naissance, pour éviter la contamination par le lait maternel, on conseille aux mères séropositives de ne pas allaiter.

C'est quoi être séropositif ?

Être séropositif pour le VIH (virus de l'immunodéficience humaine, responsable du sida), c'est **être porteur du virus** VIH.

Celui-ci se développe dans le corps pendant plusieurs années avant que le sida apparaisse et que l'on ait des signes de la maladie.

En revanche, une personne séropositive sans symptômes peut quand même transmettre le virus à une autre personne.

Cela peut arriver soit lors d'une relation sexuelle non protégée par un préservatif masculin ou féminin, soit par le sang ou encore de la mère à l'enfant lors de l'allaitement ou de la grossesse.



Au moindre doute, il est important de faire un test de dépistage pour connaître son statut sérologique. Si l'on est séropositif, le savoir le plus rapidement possible permet d'être mieux pris en charge médicalement. De nos jours, grâce aux traitements, on peut avoir quasiment la même espérance de vie qu'une personne séronégative, travailler, avoir des projets et fonder une famille. Savoir que l'on est séropositif permet aussi de faire attention pour ne pas transmettre le virus. Cela rend possible une vie sexuelle à la fois épanouie et responsable.

Comment dépiste-t-on le virus du sida ?



On dépiste le sida en faisant une **simple prise de sang**. Le test de dépistage permet de rechercher dans le sang soit la présence de traces du virus, soit celle des anticorps.

Désormais, on peut détecter la présence du virus dès le 15^e jour après une prise de risque. Mais pour être sûr qu'on est séronégatif et que le virus n'est pas dans l'organisme, il faut attendre six semaines après la situation à risque. En attendant, il faudra se protéger ainsi que son ou sa partenaire en utilisant des préservatifs.

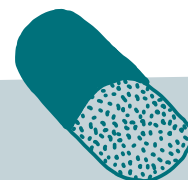
Si le test de dépistage est simple à réaliser,
on peut parfois avoir peur de le faire de crainte du résultat.
En appelant le 0 800 840 800 (Sida Info Service)
il est possible d'exprimer son angoisse et de comprendre
pourquoi faire le test, c'est important.

Où effectuer un test de dépistage du virus du sida et des autres IST ?

Pour effectuer un test de dépistage sans prescription, il existe au moins un **CDAG** (Centre de dépistage anonyme et gratuit), et un **CIDDIST** (Centre d'information, de dépistage et de diagnostic des IST) dans chaque département. **Certains CPEF** (Centres de planification ou d'éducation familiale) peuvent également réaliser ces tests. On peut aussi effectuer le test de dépistage du VIH et des autres IST dans un **laboratoire de ville** sur prescription médicale (suite à un rendez-vous avec un médecin généraliste ou spécialiste).

Plus d'infos et les coordonnées des centres
de dépistage sur www.info-ist.fr

Comment soigne-t-on l'infection à VIH ?



Pour le moment, il n'existe pas de traitement qui guérisse et élimine totalement le virus dans le corps. Mais il est possible de bloquer le développement du virus. Commencés tôt et bien suivis, **les traitements existants bloquent l'évolution de l'infection.** Ils permettent aux séropositifs d'être moins contaminants et de rester en vie aussi longtemps que les personnes séronégatives.

Les médicaments utilisés dans le traitement du VIH/sida doivent être pris à vie. Ils peuvent avoir des effets secondaires importants, qui peuvent être très gênants dans la vie quotidienne. Mais s'ils sont bien pris chaque jour, et si le suivi médical est régulier, vivre bien et longtemps avec le VIH est désormais possible.

En France, toute personne atteinte
par le VIH peut bénéficier d'une prise en charge
sociale et médicale (les soins sont entièrement
remboursés par l'Assurance Maladie).

Comment aider une personne séropositive ?

Les discriminations et le rejet des personnes séropositives restent aujourd'hui trop fréquents. Lorsqu'on veut aider une personne séropositive, un proche ou un ami, le plus important est d'être à l'écoute, de ne pas la laisser tomber, d'être ou de rester un(e) vrai(e) ami(e) sur qui elle peut compter. On peut lui venir en aide dans la vie de tous les jours, l'accompagner dans ses loisirs, mais le principal est de savoir être là, lorsqu'elle en ressent le besoin.



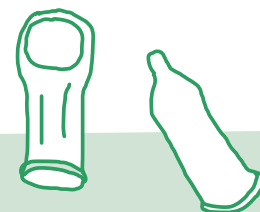
Sida Info Service (0800 840 800) et diverses associations sont là pour répondre à toutes questions et aider. On peut conseiller à son ami(e) de les appeler afin qu'il ou elle puisse rencontrer une personne spécialisée dans l'écoute des personnes séropositives ou de leurs proches.

sur **ONSEXPRIME.fr** :

De l'info en plus (rubrique Sexe et santé) et des paroles d'experts.

Les préservatifs

Pourquoi utiliser les préservatifs ?



Les préservatifs, masculin et féminin, sont **les seuls moyens de se protéger des IST* et du VIH* transmissibles** lors d'un acte sexuel avec pénétration. Ils sont aussi un moyen de contraception. Il faut les utiliser lors de tout rapport sexuel avec pénétration vaginale ou anale (sodomie). Les risques de transmission du VIH* sont plus faibles lors d'une pénétration buccale, mais il est préférable d'utiliser, pour cela aussi, un préservatif. Si vous avez rarement utilisé un préservatif dans l'année écoulée, il est recommandé de vous faire dépister pour les IST* et le VIH* (dans les CPEF*, les CIDDIST* ou les CDAG*).



Avant d'arrêter d'utiliser le préservatif avec son/sa partenaire sexuel(le) régulier(ère), le mieux est de faire des tests de dépistage afin de vérifier qu'aucun des deux n'est atteint par le VIH ou des IST. Mais dans ce cas, la fidélité doit être réciproque, et il faut utiliser un autre type de contraceptif si l'on ne veut pas risquer une grossesse.

Pourquoi plusieurs modèles de préservatif masculin ?

Il existe plusieurs modèles parce que, **selon l'anatomie** (la largeur du sexe du garçon, par exemple) **ou la pratique sexuelle** (fellation, pénétration vaginale ou sodomie), **un modèle peut être plus adapté qu'un autre.**

- Il existe des préservatifs de différentes largeurs. La largeur, indiquée sur la boîte, peut varier entre 52 mm et 55 mm
- Certains préservatifs sont plus épais que d'autres, l'épaisseur est mentionnée sur l'emballage: de 0,02 jusqu'à 0,11 mm.
- Les préservatifs peuvent être déjà lubrifiés, ou non. Pour la fellation, il vaut mieux utiliser des préservatifs non lubrifiés.
- Ils existent dans différentes matières: latex ou polyuréthane (pour les allergiques au latex) dans le cas du préservatif masculin, nitrile ou polyuréthane pour le préservatif féminin.
- Il existe des préservatifs parfumés (fraise, banane, chocolat, menthe, vanille, etc.).



Il faut toujours penser à vérifier que les préservatifs achetés sont aux normes: le logo CE ou EN 600 (norme européenne) doit apparaître sur l'emballage.

Il faut également vérifier que la date de péremption n'est pas dépassée.

C'est quoi le préservatif féminin ?

Le préservatif féminin est un **moyen de se protéger** des IST* et du VIH*. C'est aussi un moyen de contraception.

Plus large que le préservatif masculin, il se place à l'intérieur du vagin grâce à un anneau souple. Il a l'avantage de pouvoir être mis en place quelques heures avant un rapport sexuel.

Il peut aussi remplacer le préservatif masculin en cas d'allergie au latex puisqu'il est constitué d'une autre matière.

On trouve le préservatif féminin dans certaines pharmacies et sur Internet. On peut également en obtenir gratuitement dans les CPEF*, dans les centres de dépistage, au Planning Familial et dans les associations de lutte contre le VIH*.



Pourquoi ajouter du gel ?

Ajouter du gel lubrifiant permet de **réduire le risque de rupture du préservatif**, et donc le risque d'IST (dont la contamination par le VIH).

Le stress, la peur, certains médicaments (contre l'acné, par exemple), le manque de préliminaires et de désir peuvent entraîner une absence ou une insuffisance de lubrification naturelle. La plupart des préservatifs sont déjà lubrifiés, mais parfois pas suffisamment; dans ce cas, l'ajout avant et pendant le rapport d'un gel lubrifiant peut être nécessaire ou plus confortable.

En cas de pénétration anale (sodomie), le gel est toujours nécessaire car il n'y a aucune lubrification naturelle, or la muqueuse anale est très fragile.



Quand on utilise un préservatif, **il est nécessaire d'utiliser des gels à base d'eau ou de silicone**. Il ne faut jamais utiliser du beurre, de la vaseline, des pommades ou des crèmes... car, au lieu de lubrifier le préservatif, ils le fragilisent, ce qui augmente le risque de le faire craquer.

Comment teste-t-on les préservatifs ?

Afin de respecter la norme européenne (CE), les préservatifs en latex ou en polyuréthane subissent une série de tests de qualité réalisés par les fabricants ou par des organismes désignés par les autorités sanitaires compétentes (ANSM en France). On y teste...

- la porosité : on fait passer un courant électrique dans un préservatif pour s'assurer qu'il n'est pas troué ;
- l'éclatement : on gonfle le préservatif pour vérifier sa résistance à une très forte pression ;
- l'étirement : on doit pouvoir l'étirer au moins sept fois sa longueur d'origine avant qu'il craque ;
- le vieillissement : on simule le vieillissement accéléré du préservatif puis on vérifie sa résistance dans des conditions extrêmes.

Une fois ces tests de qualité et de conformité réalisés, les préservatifs peuvent être certifiés conformes à la norme CE. C'est pourquoi il est important de toujours vérifier la présence de cette norme sur l'emballage du préservatif.

Le préservatif a une date de péremption.

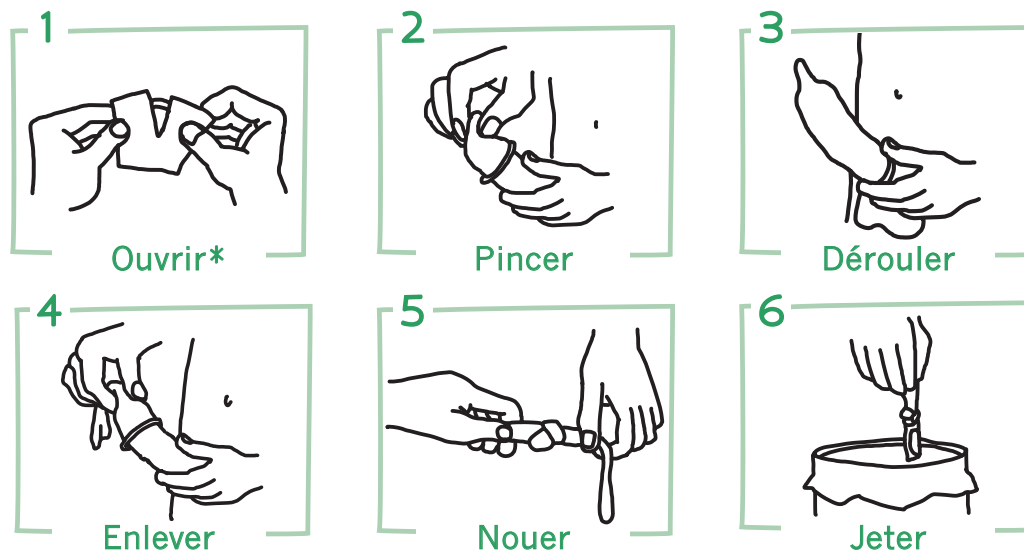
Les qualités du préservatif seront conservées si :

- ✓ la date de péremption n'est pas dépassée ;
- ✓ l'emballage n'est pas déchiré ;
- ✓ le préservatif est conservé à l'abri de l'humidité et de la chaleur.

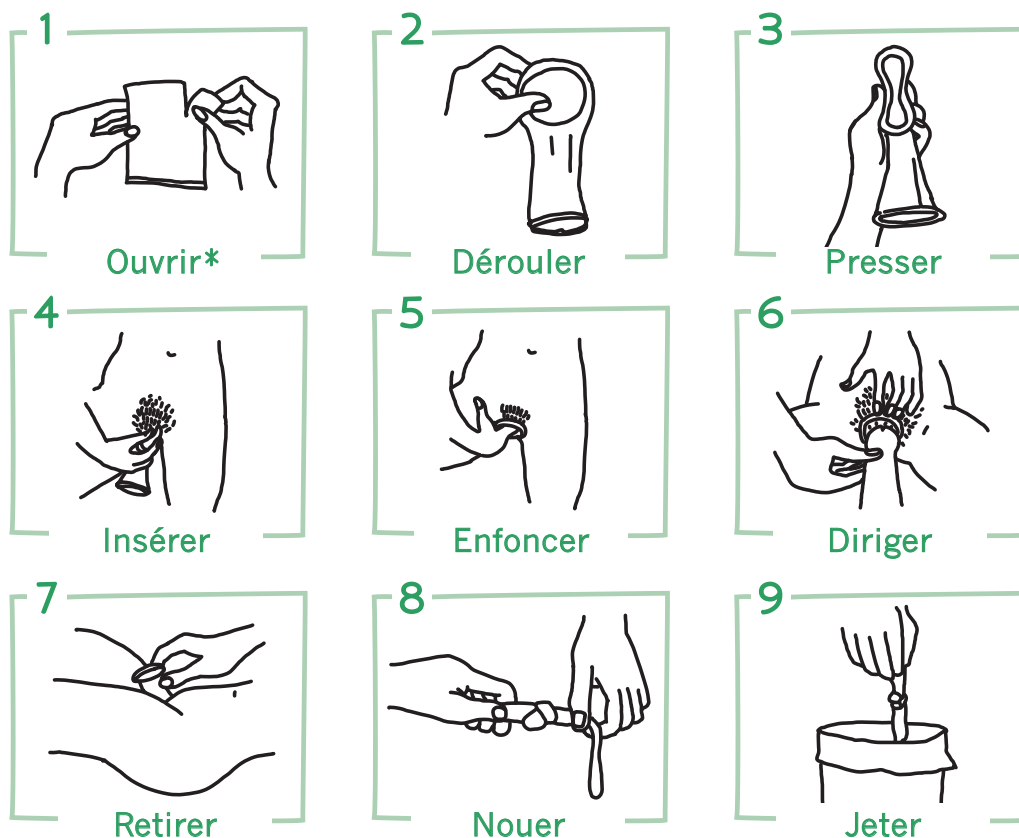
Avoir toujours un préservatif sur soi, c'est un bon réflexe.

Il faut le vérifier régulièrement, et ne pas hésiter à le changer si l'on a un doute sur l'un de ces trois éléments.

Mode d'emploi du préservatif masculin



Mode d'emploi du préservatif féminin



* Ne pas ouvrir l'emballage avec les dents ou des ciseaux.
Faire attention aux ongles. Avant et pendant le rapport, utiliser du gel lubrifiant pour diminuer le risque de rupture du préservatif.

Que faire si la capote craque ?

Dans le cadre d'un rapport hétérosexuel, si la fille n'a pas de contraception (comme la pilule), elle peut prendre une **contraception d'urgence le plus rapidement possible**.

Pour tout le monde, homo, hétéro, bi, si le partenaire ne connaît pas son statut sérologique ou s'il/ si elle est séropositif(ve), il faut se rendre le plus vite possible, de préférence dans les 4 heures suivant l'accident et au plus tard dans les 48 heures, au service des urgences de l'hôpital le plus proche (appeler Sida Info Service au 0 800 840 800 pour connaître tous les lieux). C'est mieux d'y aller avec son/sa partenaire. Un médecin évaluera le risque pris et l'intérêt de prescrire le traitement appelé **traitement post-exposition (TPE)**. Celui-ci réduit considérablement le risque de contamination VIH et dure 4 semaines. À la fin, un test de dépistage sera fait et il faudra attendre 6 semaines pour savoir définitivement si l'on est ou non contaminé.



sur **ONSexPRIME.fr** : De l'info en plus (rubrique Sexe et santé) et un mode d'emploi interactif du préservatif !

Numéros et adresses utiles :

Fil Santé Jeunes

0 800 235 236 depuis un poste fixe (appel gratuit) ou
01 44 93 30 74 depuis un portable (appel non surtaxé) -

Appel anonyme, 7 j/7, de 8 h à minuit

www.filsantejeunes.com

Service d'aide à distance anonyme et gratuit où des professionnels répondent aux questions des jeunes au sujet de leur santé physique, sexuelle et psychologique et peuvent les orienter.

Ligne Azur

0 810 20 30 40, tous les jours, de 8 h à 23 h
(coût d'une communication locale)

www.ligneazur.org

Service anonyme et confidentiel d'aide à distance pour toute personne s'interrogeant sur son orientation sexuelle (attirance, identité, pratiques...).

Allô Enfance en Danger

119, numéro d'urgence, tous les jours, 24h/24,
appel gratuit et confidentiel.

www.allo119.gouv.fr/

Service accueillant les appels d'enfants en danger ou en risque de l'être et de toute personne confrontée à ce type de situation.

Jeunes Violences Écoute

0 808 807 700, tous les jours, de 8 h à 23 h,
appel anonyme et gratuit depuis téléphones portables et fixes.

www.jeunesviolencesecoute.fr

Dispositif d'aide pour les jeunes, les parents et les professionnels confrontés à des situations de violences.

Sida Info Service

0 800 840 800. Tous les jours, 24h/24, appel confidentiel, anonyme et gratuit depuis un poste fixe.

www.sida-info-service.org

Dispositif permettant de répondre à des interrogations liées au VIH/sida et à d'autres pathologies qui, par leur prévention et leur mode de transmission, s'apparentent au VIH.

CRIPS

Réseau national de compétences pour le traitement de l'information et de la documentation sur le VIH/sida, les hépatites, les usages de drogues et les conduites à risque des jeunes.

www.lecrips.net

Le Planning Familial (MFPF)

Association militante, le Planning Familial compte aujourd'hui une centaine de lieux d'accueil : centres d'écoute et d'information ou centres de planification. Dans ces derniers, le dépistage des IST/VIH, les consultations gynécologiques, l'avortement médicamenteux, la prescription et délivrance de contraceptifs sont gratuits pour les mineures.

www.planning-familial.org

Centres de dépistage anonyme et gratuit (CDAG) : coordonnées disponibles en téléphonant à Sida Info Service ou sur www.sida-info-service.org

Centres de planification et d'éducation familiale (CPEF) : coordonnées disponibles sur www.choisirsacontraception.fr ou en téléphonant à Fil Santé Jeunes.

Sites utiles :

www.onsexprime.fr

Site d'information sur la sexualité, le corps, les relations amoureuses, le plaisir, la contraception, les IST, le VIH/sida et la contraception.

www.choisirsacontraception.fr

Site d'information sur les différentes méthodes contraceptives, la contraception d'urgence...

www.info-ist.fr

Site d'information sur les IST (prévention, dépistage et traitement)

www.ivg.gouv.fr

Site d'information sur l'interruption volontaire de grossesse (délais, démarches à entreprendre, contacts utiles...).

Si cette brochure tente de donner des réponses simples à des questions courantes que se posent souvent les jeunes au sujet de l'amour et de la sexualité, la vie réserve heureusement encore beaucoup d'imprévus et de mystères.

Il n'y a donc pas de réponse toute prête à ce que vous vivrez personnellement. En cas de question, il ne faut pas hésiter à faire appel aux dispositifs et lignes téléphoniques détaillés dans la rubrique « numéros et adresses utiles ».

Des professionnels sauront vous écouter, répondre à vos questions et vous donner des conseils sans jugement.

Pour plus d'infos, de vidéos, rendez-vous sur **ONSexPRIME.fr :**
Également accessible via facebook en rejoignant la communauté et sur youtube.

ONSexPRIME.fr



Ce document a été initialement élaboré en juin 2007 avec la participation du Crips Île-de-France, de la Direction générale de la Santé, de l'Inpes, de l'IREPS Île-de-France, de l'Institut de Sexologie et de l'École des Parents et des Éducateurs des Bouches-du-Rhône.

Document édité et diffusé par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé.
42, boulevard de la Libération 93203 Saint-Denis Cedex
Fax: 01 49 33 23 90 www.inpes.sante.fr

Actualisation : Décembre 2013

Lexique

- **CDAG**: Centre de dépistage anonyme et gratuit
- **CIDDIST**: Centre d'information, de dépistage et de diagnostic des IST
- **CPEF**: Centre de planification et d'éducation familiale
- **HPV**: *Human papillomavirus*, ou virus du papillome humain
- **IST**: Infections sexuellement transmissibles
- **IVG**: Interruption volontaire de grossesse
- **SIDA**: Syndrome d'immunodéficience acquise
- **TPE**: Traitement post-exposition
- **VIH**: Virus de l'immunodéficience humaine

**Cette brochure vise à répondre aux questions
les plus souvent posées par les jeunes de 15 à 18 ans
sur les thèmes de l'amour, du corps, des pratiques
sexuelles et des risques sexuels
(infections sexuellement transmissibles,
VIH/sida, grossesse non planifiée).**

